

술(Ⅲ)

알코올과 같은 강한 자극을 받게 되면 분비능 자체에 문제가 생기거나 췌장자체에 질병을 유발하는 상황에 직면하게 된다.

자 례

1. 인류의 역사와 함께 해 온 알코올의 역사
2. 알코올의 일반적인 유해성
3. 알코올과 췌장장애
4. 알코올과 당뇨병

당뇨를 가지고 있는 사람들에게 있어서 주식으로 섭취하는 것 못지않게 중요한 것이 기호품을 선택하여 섭취를 할때로 이때에는 신중을 기해야 한다.

따라서 1996년도에는 당뇨인들이 가장 신경을 곤두세우는 부분인 기호품-알코올, 담배, 커피-들에 대한 역사 및 일반적인 유해성과 더불어 당뇨병과 어떤 관련이 있는지에 대해 알아 보고자 한다.

이에 월간당뇨 5월호에서는 술에 대한 그 세번째로 <알코올과 췌장장애>에 대해 알아보기로 하겠다.

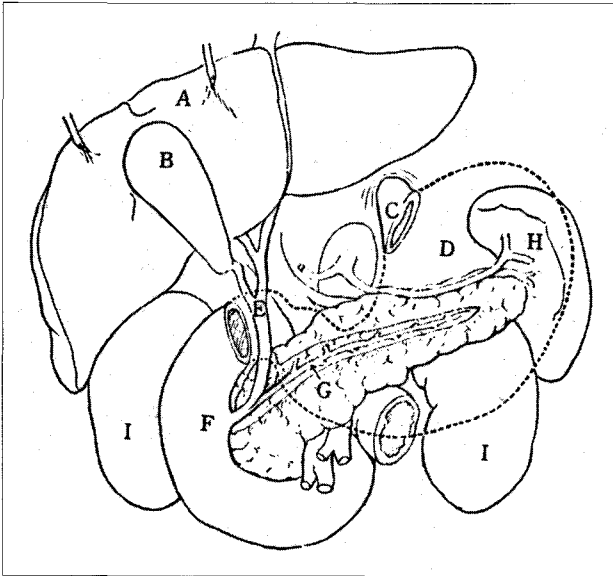
- 편집자 주

이미 언급한바와 같이 알코올을 섭취하게 되면 우리 몸의 장기중 간장이 가장 큰 영향을 받게 된다는 것을 알 수 있었다. 그러나 췌장(Pancreas)의 경우도 간장 못지않게 큰 영향을 받으며 더우기 과량 섭취를 하거나 유전적으로 알코올 분해능이 낮은 사람에게는 질병을 유발할 수도 있기 때문에 역시 주의를 해야 한다.

따라서 이번호에서는 <알코올과 췌장장애>에 대해 알아보도록 하겠다. 우선 췌장의 위치와 기능을 비롯하여 알코올을 섭취했을때 췌장에 미치는 영향, 그리고 그에 따른 췌장 분비능과마지막으로 알코올로 인해 손상을 입은 췌장에서 생길 수 있는 질병에 대해서도 알아보기로 하겠다.

1. 췌장의 위치

신체내 췌장(Pancreas)의 정확한 위치는 간장의 반대편인 좌측(간은 우측 상부)상복부 척추와 위(Stomach)사이에 위치하고 있다. (그림1) 따라서 간장이 손으로 만질



A 간장 B 담낭 C. 위와 연결된 식도 D. 胃 E. 담낭과 연결된 식도
F. 십이지장 G. 췌장 H. 비장 I. 콩팥

〈그림 1〉 上腹部의 연결된 각종 장기류

수 있는 것과는 달리 췌장은 손으로 만져지지 않는다는 것이 특징이라고 하겠다. 췌장의 무게는 60-90g정도이며 길이는 12-18cm정도이다. (그림2)

2 췌장의 기능

췌장의 기능을 살펴보면 췌장은 하루에 500-800cc의 췌액(膵液; Pancretion juice)을 분비하는데 그 췌액속에는 단백질 소화효소인 트립신(Trypsin), 지방소화효소인 리파아제(Lipase), 탄수화물소화효소인 아밀라아제(Amylase)등이 있어 우리가 음식을 섭취하면 각각의 음식물에 작용하여 소화 및 흡수를 돕고 있는 중요한 장기로서

의 기능을 가지고 있다. (지방분해효소인 리파아제는 간장에서 나오는 담즙의 도움을 얻어야 비로소 소화작용을 일으킨다)

췌장에서 가장 중요한 부위는 간장에서 내려오는 담관(duct)과 십이지장(duodenum), 췌관이라는 췌액이 흘러나오는 관과 엇비슷하게 십자로를 형성하고 있는 곳인데 이 부분을 총담관(Common duct)이라고 부른다. 이 총담관이 중요한 이유는 십이지장에서 내려오는 음식물이 담관에서 흘러 내려오는 담즙 및 췌장에서 흘러나오는 효소액과 서로 혼합되어 여기서 소화되기 때문이다. 소장은 단지 소화

액만을 흡수할 따름이다. 이처럼 소화효소를 분비하는 췌장이 알코올과 같은 강한 자극을 받게 되면 분비능자체에 문제가 생기거나 췌장자체에 질병을 유발하는 상황에 직면하게 되는 것이다.

3 알코올로 인한 췌장장애

이처럼 중요한 역할을 하는 췌장이 독성이 있는 알코올을 장기간 그리고 대량 음주하게 되면 손상을 입어 알코올성 췌장염(Alcoholic Pancreatitis), 췌장암(Pancreas cancer)으로 발전하게 되는데 사망률은 매우 높은 것으로 보고되고 있다.

미국 의학잡지에 의하면 췌장염환자중 75%가 장기 알코올 음주자(5년이상)이었



〈그림 2〉 정상적인 췌장의 형태

다고 한다. 이로 미루어 볼때 췌장염과 알코올 사이에는 매우 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

우선 알코올성 췌장염(Alcoholic Pancreatitis)의 증상은 상복부에 갑자기 심한 통증이 발생하면서 시작된다. 통증이 너무 심해서 칼로 베어내는 듯한 아픔을 참지 못해 비명을 지르게 되고 이마에선 진땀을 흘리며 쇼크에 빠지는 수도 생기게 된다.

알코올을 마시면 췌액분비를 자극적으로 흥분시켜 더욱 왕성하게 해 준다. 이때 아트로핀(진경제; 鎮痙劑, 경련이 일어날때 신경을 가라앉히기 위해 쓰는 약제)이라는 주사를 놓으면 분비가 억제되는 것을 볼 수 있는데 이로써 알코올이 자율신경을 흥분시켜 췌액의 분비를 더욱 증가시킨다는 것을 알 수 있다.

십이지장에서는 유두부라는 췌관에서 십

이지장으로 췌액을 내려보내는 췌관과의 연결부위가 있다.

이를 통해 십이지장으로 내려간 알코올이 유두부에 직접적으로 접촉이 되면 염증을 일으키게 되고 그 부위가 부풀어 커져 췌관에서 십이지장으로 완전히 흐르지 못하게 된다.

그 결과 췌관내에 췌액이 고이게 되면 췌액속에 함유

된 소화효소가 췌장자체를 용해시키는 위험한 현상이 일어난다.

한편 기름기를 호식하는 사람과 담석증이 있는 사람도 조심해야 한다. 알코올성 췌장염(Alcoholic Pancreatitis)에서 알코올은 절대 금기시켜야 함은 물론 금주를 엄격히 시켰는데도 병이 호전되지 않고 만성화되는 경향도 종종 있음을 명심하여 항상 자기 자신의 건강상태에 대해 관심을 가지고 지켜보는 자세가 필요하다.

4. 췌장장애와 식사요법

췌장염(Pancreatitis)의 경우 지방질과 소화가 가장 곤란하고 이어서 단백질 소화가 나빠지거나 당질의 소화는 비교적 잘 유지된다. 식사요법은 유동식으로 시작하여 반고형식으로 전환함을 원칙으로 한다.

우선 급성췌장염(Acute Pancreatitis)의 경

우 발병후 3-5일간 수분을 포함한 절식을 하고 그 후부터는 정맥주사로 수분과 영양제를 공급하도록 한다. 당질은 미음과 같은 유동식에서 시작하여 아픔의 발작이 시작되면 점차로 죽, 쌀밥, 식빵, 국수등으로 옮겨간다. 단백질도 최초에 소량의 우유, 생선, 두부등으로 시작하여 간, 닭고기, 다진 살코기등으로 점차 진행하고 지방은 될 수 있는대로 오랫동안 제한하도록 한다.

채소와 과일은 처음에는 잘 익혀 삶은 것으로 걸러서 사용하도록 한다. 또한 커피, 향신료등은 절대 사용하지 말아야 함도 명심해야 할 사항중의 하나이다.

한편 만성췌장염(Chronic Pancreatitis)의 경우는 급성췌장염에 계속하여 일어나는 경우도 있고 다른 병과 같이 일어날 때도

있으며 또 처음부터 만성적으로 일어나는 수도 있으나 그 원인은 확실치 않다.

식사요법에 있어서는 처음에는 급성췌장염과 마찬가지로 유동식부터 시작하여 증세가 완전히 안정되면 적극적인 치료식으로 하며 오히려단백질은 고단백을 사용하여 췌장세포의 기능회복을 증진시킨다. 이때에도 지방은 저지방으로 사용하고 그 외에 필요에따라 소화효소제와 비타민제를 사용한다.

만성췌장의 경우 췌장기능의 90%를 잃으면 췌장기능부전(Pancreatic insufficiency)으로 진전하게 됨으로 병을 초기에 발견하여 그에따른 적절한 조치를 취하는 것만이 최선의 예방법이라고 하겠다.

김영임 기자

<당뇨인 식사요법 가이드> 책자 발간, 판매

<당뇨인 식사요법 가이드>는 기존의 일반인용 식품교환표를 당뇨인에게 맞게 보완한 것으로 당뇨인은 왜 식사요법이 중요한가와 식사시 반드시 유념해야 할 사항 등을 기본으로 해 식품교환표를 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 등으로 나누어 표와 함께 자세히 설명하고 있다. 또한 어린이와 청소년의 당뇨병 관리에 특히 도움이 되도록 간식 및 인스턴트 식품의 열량을 종류별로 나열했으며 외식과 일품요리의 열량도 나타냈다.

이밖에도 현재 운영되고 있는 전국 병원의 당뇨교실 현황을 소개하면서 상담영양사를 표기해 당뇨교실을 찾는 당뇨인에게 도움을 주고 있다.

당뇨인의 혈당관리를 위해서는 제일 중요한 것이 식사요법 만큼 <당뇨인 식사요법 가이드>는 당뇨인의 좋은 지침서가 될 것으로 보인다. <당뇨인 식사요법 가이드>는 한권에 3천원이다.

■ 문의 : 743-9482~3, ■ FAX : 745-0349